

## استفاده بهینه از کمدهای دیواری

طریقه چیدن وسایل داخل کمد دیواری به خصوص در فضاهای محدود دارای اهمیت است. در ذیل روش های مختلفی را جهت استفاده بهینه معرفی می کنیم:

- با طبقه بندی کردن کمد دیواری های یک در، حداکثر استفاده را از فضای پیرامون تا جای کافی برای قرار دادن تی شرت، شلوارلی و ژاکت های تا شده داشته باشید. همچنین با استفاده از جعبه و سبد کلبه وسایل ریز را سروسامان دهید.

- به کمک گیره های چسبی از هر سانتی متر دیوار استفاده کنید. با این وسیله ارزان از له شدن وسایل سبک مانند کلاه جلوگیری می کنید و می توانید روسری و کمربندها را روی آن آویزان کنید.

- با پایان یافتن زمستان، آویزان بودن ژاکت و لباس های زمستانی جای زیادی از کمد شما را خواهند گرفت. آن ها را داخل جعبه مقوایی بگذارید و در قفسه های بالایی قرار دهید. جا را برای صندل و لباس های تابستانی باز کنید.

- اگر پاسخ شما به سوال هایی مانند: آیا این لباس مناسب است؟ آیا آن را در برابر گرد و غبار محافظت کنید.



داشته باشید. می توانید آن ها را با دیوایدر از هم تفکیک کنید. حتی کوچک ترین کمد دیواری را می توان طوری تقسیم بندی کرد که بتوان حداکثر استفاده را از آن برد. با گذاشتن وسایل ریز داخل جعبه ها از آن ها در برابر گرد و غبار محافظت کنید.

## چه زمانی به دکوراتور احتیاج دارید؟

برای پاسخ دادن به این سوال بهتر است اول به یک سوال دیگر جواب دهیم: آیا تفاوتی میان طراح داخلی و دکوراتور داخلی وجود دارد؟ چنانچه به سراغ سایت های مربوطه بروید، خواهید دید که خیر، هر دو یکی هستند و تفاوتی میان شان وجود ندارد. در صورتی که از نظر معماران حرفه ای تفاوت های ظریفی میان این دو وجود دارد و یک دکوراتور در کارش از نکته های طراحی داخلی نیز بسیار استفاده می کند.



طراحان داخلی ابتدا روی کارایی فضا تمرکز می کنند، در حالی که برای یک دکوراتور فرم فضا مهم تر است و معماری معاصر بر این اعتقاد است که فرم باید پیرو کارایی باشد. بنابراین اکثر معمارهای امروزی در ابتدا به اهداف یک فضا دقت کرده و با توجه به آن طراحی می کنند.

جدای از این تعاریف یک مثال واقعی را مورد بررسی قرار می دهیم. یک خانواده برای تغییر دکوراسیون و بهبود جیدمان منزلشان از راهنمایی های یک طراح یا دکوراتور کمک می گیرد. اولین سوالی که مطرح می شود، این است که این خانواده چند بار در هفته از میهمانان شان پذیرایی می کنند. یک طراح حرفه ای تمامی جزئیات این خانواده را در نظر می گیرد و سعی می کند با سلیقه تک تک افراد خانواده آشنا شود.

بعضی خانواده ها از حضور دکوراتورها در منزلشان احساس خوشایندی ندارند؛ شاید چون فکر می کنند آشپزخانه شان به هم ریخته است یا اتاق پذیرایی شان فضای کافی برای پذیرایی از دسته کوچکی از میهمان های شامشان را ندارد. یک طراح خوب می تواند با مطرح کردن چندین سوال علاقه این خانواده به برگزاری میهمانی های کوچک را برانگیزد و خانه شان را با هر شرایطی که دارد برای این منظور آماده کند. در اینجاست که کارایی خانه در درجه اول قرار می گیرد و طراح فرم، آن را با توجه به کارایی تغییر می دهد.

این مثالی است ملموس برای درک این واقعیت که همه ما به نحوی احتیاج به نظر یک متخصص داریم. بعضی از ما حضور یک دکوراتور را فقط برای بازسازی های بزرگ و کلی ضروری می دانیم، در حالی که عده ای دیگر برای ایجاد جزئی ترین تغییرات در جیدمان نیز به سراغ این متخصصان رفته و کل کار را به دست آنها می سپارند و البته از طرفی خیالشان کاملا راحت است.

به هر حال دکوراتورها و طراحان برای این کار آموزش کافی دیده اند و همواره ایده هایی ناب و متناسب با محیط طراحی شده در ذهن دارند که به کمک تان می آید. حتی اگر هیچ نظری راجع به فضای مورد نظر نداشته باشید، یک طراح یا دکوراتور می تواند با چندین ایده جدید و متنوع رضایت تان را جلب کند.

## سوپ کدو حلوائی و عدس قرمز



### مواد لازم:

عدس قرمز: ۱۵۰ گرم

کره: ۲۵ گرم

روغن زیتون:

یک قاشق

غذای خوری

پیاز خرد

شده: یک عدد

درشت

زنجبیل و

سیر له شده:

یک قاشق



مرباخوری

کدو حلوائی خرد شده: ۹۰۰ گرم

آب عصاره سبزی: ۴ پیمانه

گوچه فرنگی خرد شده: ۴۰۰ گرم

گشنیز تازه و دانه کدو برای تزئین: نمک و فلفل: به میزان کافی

### طرز تهیه:

بدون این که عدس را خیس کنید به مدت ۱۵ دقیقه در آب بجوشانید. کره را در تابه ای بزرگ ذوب کنید، روغن زیتون و پیاز را به آن اضافه کنید و به مدت ۶ دقیقه بپزید تا نرم شود.

سیر و زنجبیل را به مواد اضافه کنید و مرتب هم بزنید. کدو تنبل و آب عصاره سبزی را نیز اضافه کنید و به جوش بیاورید و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه بپزد تا نرم شود.

مواد را در مخلوط کن بریزید و هم بزنید تا یک دست شود. نمک، فلفل و عدس آبکش شده و گوچه فرنگی را به آن اضافه و دوباره گرم کنید تا کمی جابیفند.

قبل از سرو سوپ را با گشنیز و دانه کدو تزئین کنید.

## لطفا مرا درست بشوید

شونده ها از مهم ترین اقلام در سبد خرید هر خانواده هستند... انواع صابون ها، پودرها، جرم گیرها و... در هر خانه ای پیدا می شود. استفاده، نگهداری و حتی خرید این مواد ریزه کاری هایی دارد که در پوست این هفته نگاهی به آنها انداخته ایم.

۱- ترکیب تمام شونده ها، شیمیایی است و هر گونه تغییر دما، تاثیر مستقیمی بر کیفیت آنها دارد. به همین دلیل همواره شونده ها را در محیطی مناسب که روی بسته بندی آن شرایطش درج شده، قرار دهید. خرید بیش از اندازه این شونده ها و نگهداری آنها در محیط های خانگی، باعث تغییراتی در فرمول شیمیایی آنها می شود و ممکن است هنگام استفاده عوارضی مانند مسمومیت حاد یا تنگی نفس به دنبال داشته باشد.

۲- در تبلیغات بسیاری از شونده ها گفته می شود در صورت برخورد مستقیم با پوست، خطر و ضرری نیست. در واقع این شونده ها در آینده بر پوست ظاهر می شود یا حساسیت های پوستی را شدت می دهد. توصیه تمام متخصصان پوست و مو این است که هنگام کار با انواع شونده ها، حتما از دستکش های پلاستیکی، ترجیحا آستر دار، استفاده کنید.



زیر اثر این شونده ها در آینده بر پوست ظاهر می شود یا حساسیت های پوستی را شدت می دهد. توصیه تمام متخصصان پوست و مو این است که هنگام کار با انواع شونده ها، حتما از دستکش های پلاستیکی، ترجیحا آستر دار، استفاده کنید.

## راهکارهای رفع اضطراب

اضطراب عبارت است از احساس ناراحت کننده و مبهم ترس، وحشت یا خطر با علتی ناشناخته که بر فرد مستولی می شود. برای برخی افراد این حالت ممکن است ناگهانی باشد و برطرف شود، اما برای برخی دیگر این حالت به صورت مزمن در می آید.



زمانی که دچار استرس، اضطراب و دلشوره می شوید، کارهای زیر را انجام دهید: درخواست کمک از دیگران، مشغول شدن به انجام کاری، صحبت با دوستان، خارج شدن از خانه برای مدت کوتاه، ورزش و بالاخره انجام تمرینات آرام سازی که در این تمرین عضلات ۱۰ تا ۱۵ ثانیه سفت و به آرامی شل می شود، این سفت و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد.

برای این کار، ابتدا به یک مکان خلوت بروید، روی صندلی بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست ها را روی ران قرار دهید. ابروها را تا جایی که می توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید، سپس به آهستگی چشم ها را محکم ببندید و پلک ها را روی هم فشار دهید و در این حالت نگه دارید.

تخمه کدو بخورید، افسرده نشوید! یکی از روش های بسیار مفید برای حفظ سلامت بدن، مصرف دانه های طبیعی است. سایت اینترنتی مدگورو در مقاله جدیدی نوشته است: مصرف دانه های خوراکی یکی از ضروریات رژیم غذایی انسان است و نباید آنها را از برنامه های تغذیه ای حذف کرد. دانه ها، منبع غنی از آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها هستند که مصرف انواع آنها برای سلامت بدن و ذهن حیاتی است.

## تخمه کدو بخورید، افسرده نشوید!

تخمه کدو نیز می تواند بدون عوارض جانبی التهاب را برطرف کند. افسردگی بدون عوارض جانبی داروها، موثر است.



تخمه هندوانه نیز که اغلب همراه میوه آن خورده نمی شود، معمولا پس از خشک کردن در آفتاب به عنوان یک خوردنی جداگانه مصرف می شود. تخمه هندوانه منبع غنی از آهن، پتاسیم، ویتامین ها، چربی ها و کالری هایی است که برای تغذیه روزانه ضروری هستند. برای بهره مند شدن از خواص تخمه هندوانه حتما باید آنها را پیش از قورت دادن خوب بجوید. کچد هم به عنوان غنی ترین منبع غذایی املاح معدنی در جهان شناخته شده است. دانه کچد سرشار از کلسیم، منگنز، مس، آهن، منیزیم، روی، ویتامین ها و فیبر خوراکی است. همچنین یک ماده قوی ضد سرطانی موسوم به "لیگنین" به وفور در دانه کچد یافت می شود.

## حصیر و جارو فروشی

# دوستخواه

تولید کننده حصیر جهت درب و پنجره، دکور مغازه و ساختمان مرکز توزیع انواع: جاروها، انواع تی ها و دسته های جارو ماشینی شوره، پلاستیک زباله، مواد شوینده و غیره



آدرس: کازرون، خیابان امام خمینی، روبروی اداره دارایی  
۰۷۲۱ - ۲۲۲۵۲۰۷  
۰۹۱۷۷۲۳۶۸۱۸